

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan target games terhadap hasil akurasi shooting pada atlet futsal usia 8–12 tahun di Academic Futsal Matamoto FC, dapat disimpulkan bahwa latihan target games berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi shooting, yang dibuktikan dengan hasil uji-t sebesar 13,21 lebih besar dari t tabel 1,76, sehingga menunjukkan bahwa program latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting atlet secara keseluruhan. Selain itu, peningkatan rata-rata nilai dari 15,20 menjadi 20,27 setelah pelaksanaan latihan menunjukkan bahwa metode target games dapat dijadikan strategi latihan yang direkomendasikan karena terbukti memberikan hasil yang konsisten dan positif terhadap keterampilan shooting pada anak usia dini.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Latihan tendangan ke berbagai target menggunakan media kardus berwarna dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan yang menarik dan efektif dalam meningkatkan kemampuan ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada permainan futsal.

2. Bagi Atlet

Diharapkan atlet dapat lebih rajin dan disiplin dalam mengikuti program latihan shooting dengan metode target games ini agar kemampuan shooting semakin meningkat dan mampu diaplikasikan dalam pertandingan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti power shooting, akurasi jarak jauh, ataupun memvariasikan media latihan lainnya guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih optimal dan bervariasi.